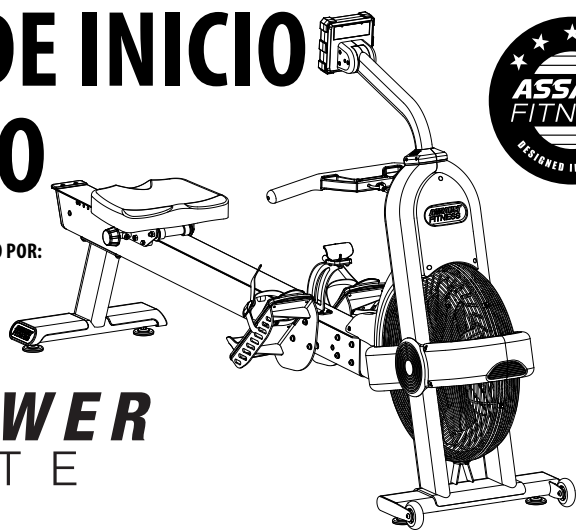


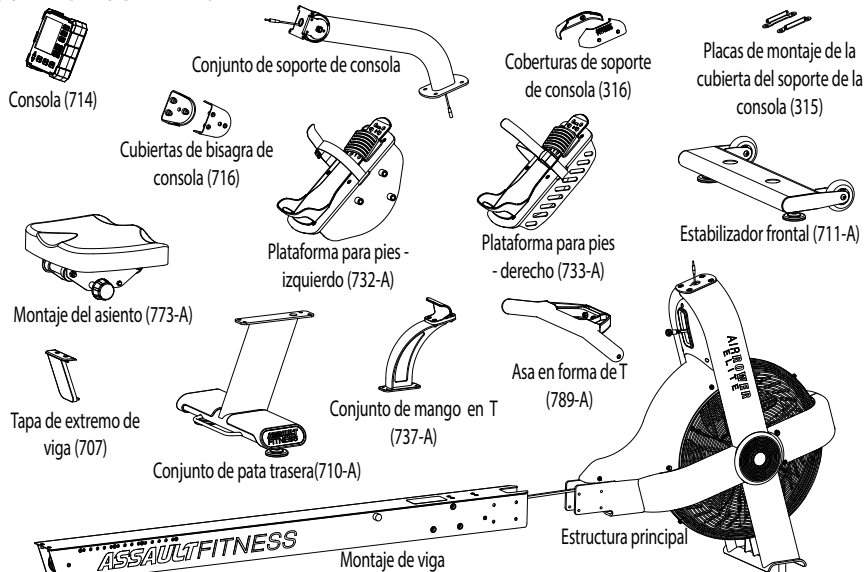
# GUÍA DE INICIO RÁPIDO

IMPORTADO Y DISTRIBUIDO EN MÉXICO POR:  
ELOY LEONARDO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ  
CARR ARANDAS TEPA 1628, BAJIO SECO,  
ARANDAS, JALISCO, MÉXICO. C.P. 47188  
TEL. DE SERVICIO +52 (348) 783 4035



## AIRROWER ELITE

### SUMINISTRO DE PIEZAS



\* NOTA: LA CADENA SE INSTALA DESDE LA VIGA, HACIA LA ESTRUCTURA PRINCIPAL; TENGA CUIDADO DURANTE EL MONTAJE

DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL	ILUSTRACIÓN	CANTIDAD	HERRAMIENTAS DE MONTAJE				
Tornillo hexagonal Allen M8 x 1,25 x 16 mm (304)		2	Llave hexagonal de 6 mm (809)	Llave hexagonal de 5 mm (808)	Llave hexagonal de 4 mm (807)	Llave hexagonal de 3 mm (806)	Llave hexagonal de 2,5 mm (805)
Arandela plana Ø19,0 DE x Ø8,5 DI x 1,2 t (305)		20					
Tornillo hexagonal Allen M8 x 1,25 x 25 mm (317)		8	Llave de 11 mm				
Tornillo hexagonal Allen M3 x 0,5 x 8 mm (319)		4					
Arandela de resorte Ø13,3 DE x Ø8,2 DI x 1,8 t (703)		20					
Tornillo Allen redondo M8 x 1,25 x 12 mm (704)		8					
Tornillo Allen redondo M5 x 0,8 x 10 mm (708)		2					
Tornillo autorroscante de cabeza redonda con ranura en cruz M3.5 x 10 mm, largo (709)		2					
Tornillo hexagonal Allen M8 x 1,25 x 40 mm (712)		6					
Tornillo hexagonal Allen M5 x 0,8 x 12 mm (715)		10					
Tornillo Allen redondo M5 x 0,8 x 16 mm, largo (817)		4					

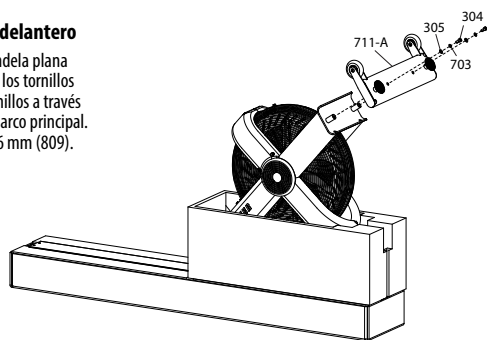
### MONTAJE

#### Introducción

- Assault Fitness AirRower Elite requiere ensamblaje antes de su uso. Las herramientas necesarias para completar la instalación y el montaje iniciales se han incluido en el kit de material de montaje.
- Levanta la parte superior del cuadro de contenido. Retire todas las piezas sueltas y el kit de materiales del lateral de la caja de poliestireno. Deje la espuma de poliestireno a un lado y retire la espuma de poliestireno sobre el marco, pero deje el marco principal y el ensamblaje de la viga en la espuma de poliestireno y continúe con el Paso 1 a continuación.
- Antes de ensamblar el AirRower Elite, asegúrese de que se incluyan todas las piezas que se muestran en la sección Suministro anterior

#### Paso de montaje 1: instalación del estabilizador delantero

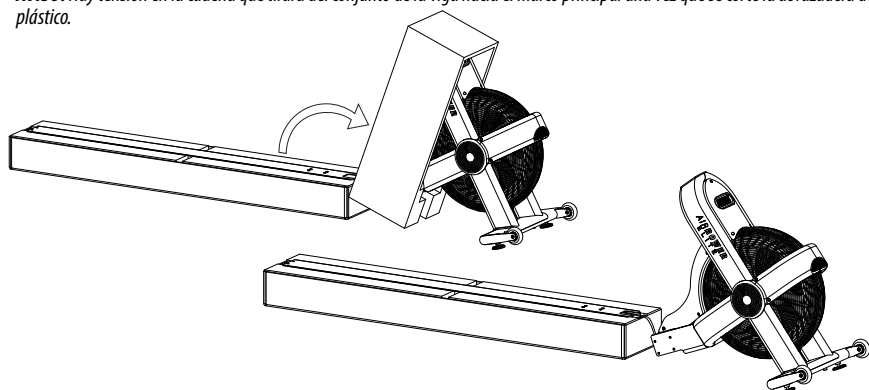
Instale el estabilizador delantero (711-A) colocando una arandela plana M8 (305) y una arandela de resorte M8 (703) en cada uno de los tornillos Allen M8 x 1,25 x 16 mm (304). Atornille ligeramente los tornillos a través de la parte inferior del estabilizador frontal (711-A) y en el marco principal. Asegure los tornillos en su lugar con una llave hexagonal de 6 mm (809).



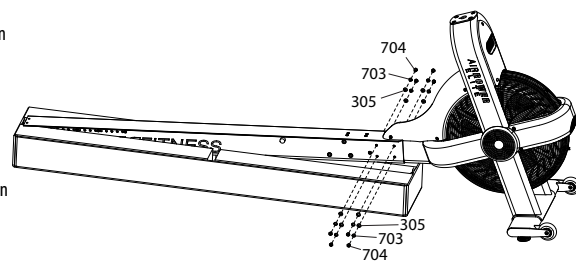
#### Paso de montaje 2: instalación de la viga

- Con la ayuda de una segunda persona, gire la estructura principal y la espuma de poliestireno de soporte, como se muestra en la figura, hasta que descansen en el suelo. NOTA: Tenga cuidado y mantenga la cadena alineada con la viga mientras gira el marco hacia el suelo para asegurarse de que la cadena no esté torcida o doblada.
- Corta la abrazadera de plástico que fija la cadena a la caja inferior; sin embargo, antes de realizar esta acción, tenga en cuenta la siguiente advertencia:

**AVISO:** Hay tensión en la cadena que tirará del conjunto de la viga hacia el marco principal una vez que se corte la abrazadera de plástico.

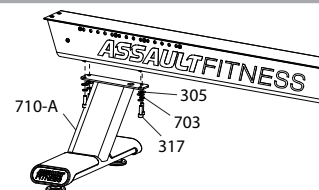


- Alinee el conjunto de la viga con el marco principal y deslice la viga sobre la junta de fijación de la viga, como se muestra.
- Apoye el conjunto de la viga sobre el soporte de espuma de poliestireno.
- Asegure el conjunto de la viga colocando una arandela plana M8 (305) y una arandela de resorte M8 (703) en cada uno de los tornillos Allen redondos M8 x 1,25 x 12 mm (704). Atornille ligeramente los tornillos a través de la pared lateral del ensamblaje de la viga y en el marco principal. Asegure los tornillos en su lugar con una llave hexagonal de 6 mm (809).



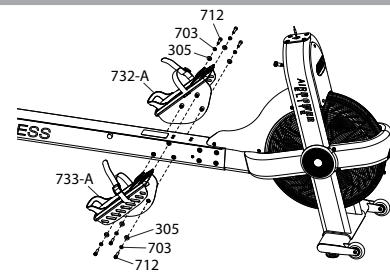
#### Paso de montaje 3: instalación del conjunto de patas traseras

- Instale el conjunto de la pata trasera (710-A) colocando una arandela plana M8 (305) y una arandela de resorte M8 (703) en cada uno de los tornillos Allen M8 x 1,25 x 25 mm (317). Atornille ligeramente los tornillos a través del lado inferior del conjunto de la pata trasera (710-A) y en el conjunto de la viga. Asegure los tornillos en su lugar con una llave hexagonal de 6 mm (809).



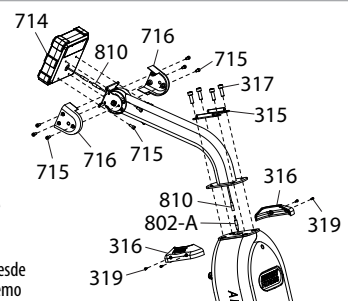
#### Paso de montaje 4: instalación de la plataforma para los pies

- Instale las plataformas de pie (732-A y 733-A) colocando una arandela plana M8 (305) y una arandela de resorte M8 (703) en cada uno de los tornillos Allen M8 x 1,25 x 40 mm (712). Atornille ligeramente los tornillos a través del interior de cada plataforma de pie (732-A y 733-A) y en el conjunto de la viga. Asegure los tornillos en su lugar con una llave hexagonal de 6 mm (809).
- Inserte los ajustadores de pie (731) en las plataformas de pie (732-A y 733-A).



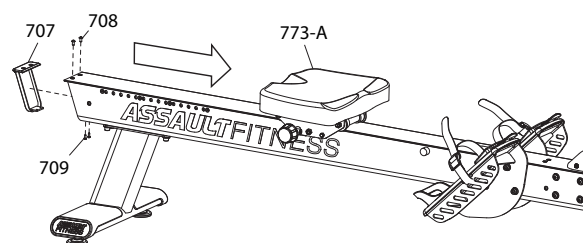
#### Paso de montaje 5: instalación de la consola y el soporte de la consola

- Conecte el extremo inferior del cable de soporte de la computadora (810) que se extiende desde el conjunto de soporte de la consola hasta el conjunto de cables y el sensor de RPM (802-A) que se extiende desde el marco principal, e inserte con cuidado el cable en exceso en el marco principal o en el conjunto de soporte de la consola.
- Alinee la placa de montaje del soporte de la consola (312) con los orificios de montaje en el marco principal. Atornille ligeramente dos tornillos Allen M8 x 1,25 x 25 mm (317) a través de cada placa de montaje de la cubierta del soporte de la consola (315) y el conjunto de soporte de la consola y en el marco principal. Apriete todos los tornillos firmemente con la llave hexagonal de 6 mm (809).
- Inserte las baterías en la consola.
- El cable de soporte de la computadora (810) está preinstalado y debe extenderse desde la parte superior a la inferior del conjunto de soporte de la consola. Conecte el extremo superior del cable de soporte de la computadora (810) que se extiende desde el soporte de bisagra del ensamblaje del soporte de la consola al cable que se extiende desde el orificio en la parte posterior de la consola, e inserte con cuidado el cable sobrante en la consola. (714).
- Alinee los orificios de montaje ubicados en la parte posterior de la consola (714) con los orificios en el soporte de bisagra del conjunto de soporte de la consola y atornille ligeramente los cuatro tornillos Allen hexagonales M5 x 0,8 x 12 mm (715). Apriete con la llave hexagonal de 4 mm (807).
- Luego, instale las cubiertas de las bisagras de la consola (716) con los seis tornillos Allen M5 x 0,8 x 12 mm (715) y apriete con la llave hexagonal de 4 mm (807).
- Finalmente, instale las dos cubiertas de soporte de la consola (316) usando los cuatro tornillos Allen M3 x 0,5 x 8 mm (319) y apriete firmemente usando la llave hexagonal de 2,5 mm (805).



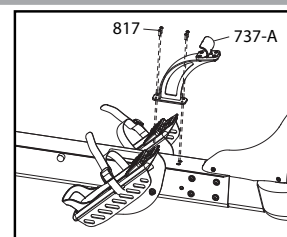
#### Paso de montaje 6: instalación de la tapa del extremo y el asiento

- Deslice el conjunto del asiento (773-A) sobre el conjunto de la viga en la orientación que se muestra. No fuerce el montaje sobre la viga; de lo contrario, puede dañar las ruedas.
- Coloque la tapa del extremo (707) con dos tornillos Allen redondos M5 x 0,8 x 10 mm (708) y apriete con la llave hexagonal de 3 mm (806). Luego, coloque los dos tornillos autorroscantes largos de cruzeta M3.5 x 10 mm largos (709) a través de la parte inferior de la viga con un destornillador Phillips para completar la instalación de la tapa del extremo (707).



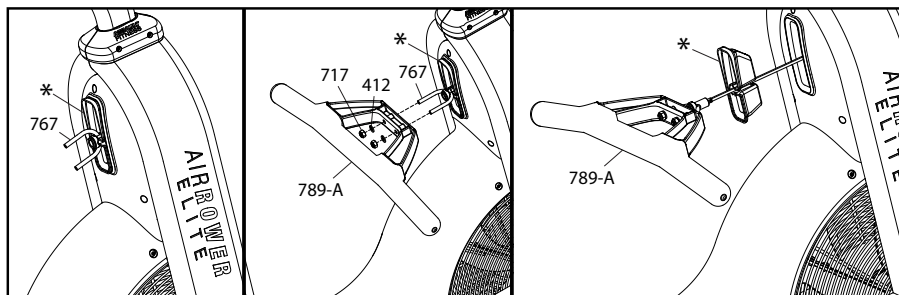
#### Paso de montaje 7: instalación del soporte del mango en T

- Instale o conjunto de soporte del mango en T (737-A) con los cuatro tornillos Allen redondos M5 x 0,8 x 16 mm (817) y apriete con la llave hexagonal de 3 mm (806).



#### Paso de montaje 8: instalación del mango en forma de T

- Quite las dos tuercas 1 / 4-20 UNC (717) del perno en U de la manija en forma de T (767).
- Coloque el perno en U de la manija en T (767) en el collar de anclaje de la cadena, tire ligeramente del collar de anclaje de la cadena para sacarlo del soporte de anclaje de cadena temporal (\*) y gire el perno en U de la manija en forma de T (767) para posición horizontal.
- Coloque el conjunto de mango en T (789-A) utilizando las dos tuercas 1 / 4-20 UNC (717) y dos arandelas planas Ø10,0 DE x Ø5,5 x 1 t (412) y apriete con la llave 11 mm suministrados hasta que sobresalgan algunas roscas de las tuercas.
- Una vez colocado, tire del conjunto del mango en T (789-A) y retire el soporte de anclaje de la correa temporal (\*) y deséchelo.
- Coloque el conjunto del mango en T (789-A) en el soporte del mango en T.



#### Paso de montaje 9: nivelación de la unidad

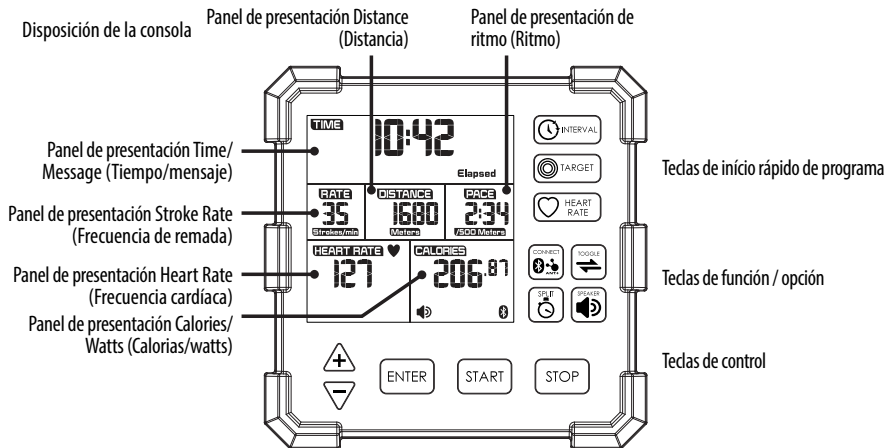
- Selección un espacio adecuado para que funcione el AirRower Elite. Mueva la unidad a la ubicación deseada levantando el estabilizador trasero del suelo hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo. Empuje lentamente la unidad en su lugar. Asegúrese de que haya al menos 0,5 m (19,7 pulg.) De espacio libre en todos los lados de la paleta.
- Asegúrese de que la unidad esté nivelada y no se balancee cuando ajuste las patas niveladoras. Hay dos pies en el estabilizador delantero y dos en el estabilizador trasero. Verifique la estabilidad de la unidad y realice los ajustes necesarios.
- Retire la cubierta protectora de la consola.
- Felicitaciones, su nuevo Assault Fitness AirRower Elite está completamente ensamblado y listo para usar. Antes de usar, lea toda la información, guías de usuario y avisos incluidos.

# ASSAULT FITNESS

5803 Newton Drive, Carlsbad, California, EUA 92008 Teléfono: 1.888.815.5559  
Para preguntas u obtener más información sobre su equipo, visite nuestro sitio web en [www.assaultfitness.com](http://www.assaultfitness.com)  
Assault Fitness 2020

# GUÍA DE INICIO RÁPIDO

## FUNCIONALIDADES DA CONSOLA



### Teclas de consola

<p><b>START</b></p> <p>La tecla START inicia un programa y reinicia un programa en pausa. Cuando se presiona junto con la tecla ENTER, se inicia el modo de configuración. Use la tecla STOP para finalizar un programa o pausarlo. Para reiniciar la consola y borrar todos los datos ingresados por el usuario, presione la tecla STOP por más de dos segundos.</p>	<p><b>ENTER</b></p> <p>La tecla ENTER confirma los valores ingresados al ajustar un programa. Cuando se presiona junto con la tecla ENTER, se inicia el modo de configuración. Para iniciar el modo Comp, presione la tecla ENTER durante cinco segundos.</p>
<p><b>STOP</b></p>	<p>Las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO permiten al usuario aumentar y disminuir los valores de la consola. Si presiona las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO simultáneamente durante cinco segundos, se iniciará el modo Configuración de compensación.</p>
<p><b>INTERVAL</b></p> <p>Presione la tecla INTERVAL para revisar y seleccionar la programación de intervalos disponible en la consola.</p>	<p><b>TARGET</b></p> <p>La tecla TARGET PROGRAM inicia el modo de configuración del programa objetivo. El usuario puede programar objetivos personalizados de calorías, tiempo o distancia.</p>
<p><b>HEART RATE</b></p> <p>La tecla HEART RATE abre los programas de control de frecuencia cardíaca disponibles.</p>	<p>Las conexiones a dispositivos móviles o bandas pectorales inalámbricas a través de ANT + o radios Bluetooth integradas se inician presionando la tecla CONNECT (vincular).</p>
<p><b>SPLIT</b></p> <p>Al presionar la tecla SPLIT, se bloquearán las métricas de entrenamiento durante cinco segundos. El entrenamiento continuará ejecutándose en segundo plano.</p>	<p><b>TOGGLE</b></p> <p>La tecla TOGGLE permite al usuario elegir la visualización de Calorías o Watts. Cuando se presiona la tecla, la consola mostrará la pista con las unidades actualizadas para confirmar el cambio.</p>
<p><b>SPEAKER</b></p> <p>Al presionar la tecla SPEAKER (altavoz) se activarán o desactivarán las notificaciones audibles de la consola.</p>	

**Instalación de las baterías.** La consola funciona con cuatro (4) pilas AA (incluidas). El compartimiento de la batería está ubicado en la parte trasera de la consola. Utilice únicamente pilas alcalinas de la misma marca y antigüedad para evitar daños en los componentes eléctricos. Quitar / reemplazar las baterías borrará la configuración del usuario.

**Tecnología inalámbrica ANT + de 2,4 GHz.** Se puede conectar una banda pectoral de frecuencia cardíaca ANT + opcional mediante el receptor inalámbrico integrado. Consulte la sección Entrenamiento de frecuencia cardíaca para obtener más información.

**Memoria permanente.** Los datos del recordatorio del intervalo de mantenimiento y el tiempo total de ejecución siempre se mantendrán.

**Indicador de batería baja.** Cuando la energía de las baterías instaladas alcanza el 10% de su capacidad total, el icono indicador de batería baja se enciende para indicar que se necesitan baterías nuevas. Utilice siempre pilas alcalinas nuevas.

**Sleep Mode.** Después de diez (10) minutos de inactividad, la consola entra en modo de suspensión. El panel con las funciones se apaga, pero los datos ingresados previamente se guardarán.

**Ready Mode.** El modo Listo está diseñado para notificar al usuario que la consola está encendida y lista para usar. En el panel alfanumérico, se muestran "Assault" y "Ready". El modo Listo se desactiva después de diez (10) minutos.

**Proceso de sustitución.** Para restablecer todas las configuraciones de usuario, presione y mantenga presionada la tecla STOP durante dos (2) segundos. Los datos del recordatorio de mantenimiento, el tiempo total de funcionamiento y la distancia total se guardarán en la memoria permanente.

**Pause Mode (Pausa).** Mientras se ejecuta un programa (excepto el programa Comp), al presionar la tecla START se inicia el modo de pausa. El panel alfanumérico destellará "Paused" y el campo de visualización de métricas indicará "P". Para volver al programa anterior, presione la tecla INICIO. Para continuar con el programa, presione la tecla INICIO nuevamente. Si no se realiza ninguna entrada, el modo de pausa finaliza y la consola entra en el modo Listo en diez (10) minutos.

**Programa de inicio rápido.** La consola AirRower permite a los usuarios comenzar a entrenar sin seleccionar un programa. Cuando se inicia, las métricas se mostrarán en segundos, después de presionar la tecla INICIO o tirar de la cadena de la paleta. El programa se ejecutará de forma continua y todas las métricas se contarán desde cero.

**Resultados del entrenamiento.** Al final de cada entrenamiento, la consola mostrará un Resumen de entrenamiento con los datos respectivos. Se mostrarán el tiempo total, las calorías y la distancia, seguidos de la frecuencia máxima de brazada, vatios y ritmo (ritmo) y, finalmente, la frecuencia media de brazada. promedio), Watts y Pace (Ritmo).

- Ejecutar:** La consola mostrará el intervalo Work/Rest (Entrenamiento/descanso) actual y el panel del temporizador hará una cuenta regresiva para cada intervalo.
- Terminar:** El programa continúa ejecutándose hasta que finaliza el último segmento de entrenamiento. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. El Resumen del entrenamiento se mostrará al final del programa, así como un registro de los datos respectivos.

### Programas TARGET TIME (Objetivo de tiempo), TARGET CALORIES (Objetivo de calorías) e TARGET DISTANCE (Objetivo de distancia)

Los programas Target Time, Target Distance y Target Calories funcionan de la misma manera. Para estos programas, el usuario puede definir un único valor de objetivo de métrica y el programa continuará hasta que se alcance ese objetivo.

- Iniciar:** Presione la tecla TARGET PROGRAM repetidamente hasta que se muestre el rango objetivo deseado. Presione ENTER para confirmar la selección.
- Configurar:** Al ejecutar los programas de Target PROGRAM por primera vez (o después de reiniciar la consola), la pantalla parpadea con el valor predeterminado. Ajuste el valor mostrado presionando las teclas ARRIBA o ABAJO y luego la tecla ENTER para confirmar. El programa se iniciará automáticamente.
- Ejecutar:** Los campos de la pantalla se iluminarán y comenzarán a monitorear el progreso del usuario con respecto al objetivo. Si el tiempo fue el objetivo seleccionado, se mostrará el tiempo restante y el temporizador comenzará la cuenta atrás. Si Distancia o Calorías es el objetivo seleccionado, la consola monitoreará el progreso con respecto a ese objetivo y el temporizador contará hacia arriba.
- Terminar:** El programa finaliza automáticamente cuando se alcanza el objetivo seleccionado o cuando el temporizador llega a cero. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. Se mostrará el resumen del entrenamiento y un registro de los datos respectivos.

### Programa TARGET HEART RATE (Objetivo de frecuencia cardíaca)

El programa Target Heart Rate (objetivo de frecuencia cardíaca) brinda a los usuarios la capacidad de establecer un objetivo específico de frecuencia cardíaca / BPM (latidos por minuto) o zona de frecuencia cardíaca para un entrenamiento cardiovascular máximo. Usando información (la edad del usuario), la consola determina automáticamente la frecuencia cardíaca máxima estimada calculada, así como algunas zonas de entrenamiento de frecuencia cardíaca comunes (65%, 75% y 85% de BPM máximo). Además, es posible ingresar un BPM específico elegido por el usuario.

- Iniciar:** Oprima a tecla HEART RATE PROGRAMS (Programa de frecuencia cardíaca).
- Configurar:** Configure la edad del usuario usando las teclas ARRIBA / ABAJO y confirme la entrada presionando la tecla ENTER. Seleccione la frecuencia cardíaca personalizada o el rango objetivo de BPM presionando la tecla ARRIBA o ABAJO hasta que se muestre el objetivo deseado, luego presione ENTER. La consola ofrece la opción de agregar un temporizador de cuenta regresiva. Seleccione Temporizador encendido o Temporizador apagado usando la tecla ARRIBA o ABAJO y presione ENTER para confirmar. Si se ha seleccionado Timer On, ajuste los valores de tiempo usando las teclas ARRIBA / ABAJO y presione ENTER para confirmar.

**Nota:** La precisión de las métricas que se muestran depende de una entrada exacta del valor de edad del usuario.

- Ejecutar:** Los campos del panel se iluminarán y comenzarán a monitorear el progreso del usuario; el objetivo de frecuencia cardíaca del usuario se mostrará de forma intermitente en el panel alfanumérico. La consola proporcionará avisos como HR baja, seguidos de Aumentar el ritmo o HR alta / Disminuir el ritmo para ayudar al usuario a mantener el rango de frecuencia cardíaca objetivo. Si la frecuencia cardíaca del usuario sigue siendo alta (según la edad ingresada), la consola se apagará.
- Terminar:** El programa de frecuencia cardíaca objetivo se ejecutará continuamente hasta que el usuario lo cancele manualmente o hasta que el valor del temporizador seleccionado haya expirado. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. Se mostrará el resumen del entrenamiento y un registro de los datos respectivos.

### Programa COMP

El programa Comp permite al entrenador o al usuario definir un programa de entrenamiento predefinido que tenga como objetivo un valor de Calor (Calorías), Time (Tiempo) o Distance (Distancia). El programa Comp funciona de manera similar a los programas de Target Program, aunque con algunas diferencias clave. Mientras la consola está en modo Comp Run, todas las demás funciones del programa se bloquean para garantizar que se repitan y no se modifican configuraciones idénticas del programa. Esta función es útil para el contexto del aula o en una competencia cara a cara.

- Configurar:** El programa Comp requiere algunos pasos de configuración. Para iniciar el modo Comp Set, presione simultáneamente las teclas ARRIBA y ABAJO durante cinco (5) segundos. El modo Comp Set se mostrará en el panel alfanumérico y el rango TARGET se mostrará de forma intermitente, así como una de las métricas disponibles para TIME, CALORIES o DISTANCE. Seleccione el objetivo deseado (Tiempo, Calorías o Distancia) usando las teclas ARRIBA / ABAJO y confirme la selección presionando ENTER. Se mostrará el valor objetivo seleccionado. Ajuste el valor parpadeante usando las teclas de flecha ARRIBA / ABAJO y presione ENTER para confirmar. Para modificar la configuración del programa Comp, inicie el modo Comp Set nuevamente.

- Iniciar:** Antes de que se pueda iniciar el programa Comp, la consola debe configurarse en el modo Comp Ready. Este paso asegura que el programa no se cambie accidentalmente entre usuarios, ya que este modo bloquea la selección de otros programas y funciones. Presione la tecla ENTER durante cinco (5) segundos para iniciar el modo Comp Ready y mostrar el objetivo establecido previamente.
- Ejecutar:** Cuando la consola está en modo Comp Ready, inicie el programa Comp presionando START. Run Comp se mostrará de forma intermitente en el panel alfanumérico, así como el rango objetivo seleccionado. Si el tiempo es la métrica objetivo, el temporizador hará una cuenta atrás del tiempo restante mientras registra los valores de calorías, distancia, frecuencia de brazada, ritmo y vatios. Si se selecciona Distancia o Calorías como objetivo, el temporizador comenzará a contar.
- Terminar:** El programa finaliza automáticamente cuando se alcanza la métrica objetivo seleccionada. El modo Comp Ready se presentará y estará listo para el próximo competidor / usuario.
- Salir:** Para salir del modo Comp Ready, presione la tecla de flecha ABAJO durante cinco (5) segundos para iniciar el modo Ready estándar. Para conservar la energía de la batería, el modo Comp Ready se desactivará en treinta (30) minutos y se asumirá el modo Sleep. Cuando la entrada se recibe a través de la paleta o una tecla en la consola, se iniciará el modo Comp Ready.

## ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca es una parte fundamental de tu ejercicio. El Cirujano General de los Estados Unidos publicó un informe sobre salud y actividad física, declarando que el ejercicio y la aptitud física son beneficiosos para la salud de una persona, y enfatizó la necesidad del ejercicio como un componente clave en la prevención de enfermedades y por una vida más sana. La mejor manera de determinar la intensidad de su ejercicio es controlar su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se puede controlar fácilmente contando el número de latidos por minuto en el pecho, la muñeca o la arteria carótida del cuello, aunque es difícil hacerlo durante el ejercicio. Para ayudar en el entrenamiento de frecuencia cardíaca, la consola AirRower está equipada con un receptor de frecuencia cardíaca inalámbrica que detecta una señal de frecuencia cardíaca transmitida por una banda pectoral inalámbrica (opcional).

### Frecuencia cardíaca máxima calculada

Su objetivo de frecuencia cardíaca depende principalmente de su edad. Es fundamental entrenar en un área segura y productiva. Si la intensidad del ejercicio es demasiado baja o demasiado alta, solo se logran ligeros avances en términos de entrenamiento con pesas y aptitud cardiovascular. Un entrenamiento realizado a una intensidad muy baja no proporcionará los máximos beneficios. Generalmente se considera más efectivo entrenar a una frecuencia cardíaca entre el 65% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima calculada se obtiene como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (estimada en 220 BPM menos su edad).

Para calcular su frecuencia cardíaca máxima calculada y encontrar la zona de entrenamiento objetivo adecuada, utilice las siguientes fórmulas. Las siguientes estimaciones son relevantes para un usuario de 35 años:

$$220 - 35 = 185 \text{ BPM} \quad (220 - \text{edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima calculada em BPM})$$

$$0,65 \times 185 = 120 \text{ BPM} \quad (65\% \text{ de } 185 \text{ BPM [frecuencia cardíaca máxima calculada]} = 120 \text{ BPM})$$

$$0,85 \times 185 = 157 \text{ BPM} \quad (85\% \text{ de } 185 \text{ BPM [frecuencia cardíaca máxima calculada]} = 157 \text{ BPM})$$

La zona de entrenamiento de frecuencia cardíaca recomendada para este usuario está entre 120 BPM e 157 BPM.

### Uso del receptor de frecuencia cardíaca inalámbrica

En general, una banda pectoral de frecuencia cardíaca inalámbrica es el método más preciso y conveniente para detectar y monitorear una señal de frecuencia cardíaca. Ocasionalemente, ciertos factores pueden afectar negativamente la transmisión exacta de la señal de frecuencia cardíaca. Las redes Wi-Fi, los teléfonos inalámbricos y los grandes aparatos eléctricos pueden degradar o corromper la señal, creando BPM erráticos o increíblemente altos. La única solución para este tipo de situaciones es aislar la unidad de posibles perturbaciones. Además, la química corporal de una persona o la falta de transpiración pueden evitar que la banda pectoral proporcione una señal de frecuencia cardíaca fuerte o precisa. En esta unidad, hay un sistema de recepción de frecuencia cardíaca inalámbrica. Para que la consola pueda detectar y mostrar su frecuencia cardíaca de forma inalámbrica, deben estar presentes cuatro (4) condiciones:

- Se debe utilizar una banda torácica de frecuencia cardíaca compatible y funcional. La consola requiere una banda pectoral de frecuencia cardíaca ANT + o Bluetooth de baja energía (LE). Para el correcto funcionamiento de la banda para el pecho, consulte las instrucciones del fabricante.
- Tanto a consola como a banda torácica de frecuencia cardíaca deben estar ligadas/activadas.
- Se debe ejecutar un programa de entrenamiento
- La banda torácica de frecuencia cardíaca ANT+ ou Bluetooth LE debe de estar emparejada con la consola.

### Emparejamiento del transmisor de frecuencia cardíaca inalámbrico ANT + o Bluetooth LE con la consola AirRower.

- Hay dos formas de conectar la banda pectoral de frecuencia cardíaca ANT + o BTLE a la consola AirRower.
- ANT+:** El emparejamiento se realizará a través de radio ANT +. Asegúrese de que la banda para el pecho esté colocada y utilizada correctamente. Mantenga presionada la tecla CONECT durante 5 segundos. "ANT + HR" (ANT + frecuencia cardíaca) se mostrará de forma intermitente en el panel alfanumérico hasta que la banda de frecuencia cardíaca para el pecho esté emparejada con la consola. Cuando esté emparejado, el icono HEART RATE (frecuencia cardíaca) se mostrará de forma intermitente y el panel alfanumérico mostrará "Conectado" de forma intermitente para confirmar la conexión.
- Bluetooth:** El emparejamiento se realizará a través de radio BTLE. Asegúrese de que la banda para el pecho esté colocada y utilizada correctamente. Presione y suelte la tecla CONECTAR. Se mostrará "BT #####" en el panel alfanumérico hasta que la banda de frecuencia cardíaca para el pecho esté emparejada con la consola. Cuando esté emparejado, el icono HEART RATE (frecuencia cardíaca) se mostrará de forma intermitente y el panel alfanumérico mostrará "Conectado" de forma intermitente para confirmar la conexión.

## FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA



### AVISO.

Antes de usar, lea toda la información, guías de usuario y avisos incluidos.

### Programa QUICK START

La opción del programa Quick Start está destinada a usuarios que desean omitir los pasos de configuración de la programación integrada y comenzar a entrenar de inmediato. El programa de inicio rápido se inicia tan pronto como se tira de la cadena del remo o cuando se presiona la tecla INICIO. La consola mostrará todas las métricas, incluida la frecuencia cardíaca del usuario (si se detecta una señal). El programa funcionará continuamente hasta que se detenga el ventilador de resistencia. Para finalizar el programa y ver el resumen del entrenamiento, presione la tecla STOP.

**Inicio:** Presione la tecla INICIO o comience a remar.

**Ejecutar:** Se mostrarán todas las métricas.

**Finalizar:** Presione la tecla STOP. Se presentará el resumen de resultados para los valores total, promedio y máximo.

### Programas INTERVAL 20/10 (Intervalo 20/10) e INTERVAL 10/20 (Intervalo 10/20)

Los programas Interval 20/10 (Intervalo 20/10) e Interval 10/20 (Intervalo 10/20) ofrecen al usuario un conjunto de ocho (8) intervalos de entrenamiento de alta intensidad con segmentos de tiempo predefinidos. Este protocolo de entrenamiento se conoce mejor como entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT). La consola mostrará mensajes al usuario al comienzo de cada intervalo de entrenamiento y descanso. Además, los intervalos de entrenamiento y descanso se indicarán mediante tonos audibles.

#### Programa Interval 20/10 (Intervalo 20/10) Número de intervalos: 8

Duración de intervalo de entrenamiento: 20 segundos  
Duración de intervalo de descanso: 10 segundos

#### Programa Interval 10/20 (Intervalo 10/20) Número de intervalos: 8

Duración de intervalo de entrenamiento: 10 segundos  
Duración de intervalo de descanso: 20 segundos

**Iniciar:** Presione la tecla INTERVAL PROGRAMS hasta que se muestre el título del programa deseado. Confirme la selección del título del programa mostrado presionando la tecla INICIO.

**Ejecutar:** La consola mostrará el intervalo de trabajo / descanso actual y el panel del temporizador hará una cuenta regresiva para cada intervalo.

**Terminar:** El programa continúa ejecutándose hasta que finaliza el último segmento de entrenamiento. Para finalizar el programa en cualquier momento, presione la tecla STOP. El Resumen del entrenamiento se mostrará al final del programa, así como un registro de los datos respectivos.

### Programa INTERVAL CUSTOM (Intervalo personalizado)

El programa Interval Custom es similar al programa Interval 20/10, excepto por la capacidad del usuario para definir la duración del entrenamiento y los intervalos de descanso, así como el número total de intervalos.

**Iniciar:** Presione la tecla PROGRAMAS DE INTERVALO repetidamente hasta que aparezca Personalizado. Confirme la selección del programa visible presionando la tecla START.

**Configurar:** Al ejecutar el programa Interval Custom por primera vez (o después de que se reinicia la consola), se le pedirá al usuario que ingrese el número total de intervalos. Cuando se le solicite, ajuste el valor mostrado presionando la tecla ARRIBA o ABAJO y luego la tecla ENTER para confirmar. Luego, se mostrará el valor de tiempo del intervalo de entrenamiento predefinido. Ajuste el valor de tiempo mostrado presionando la tecla ARRIBA o ABAJO y luego la tecla ENTER para confirmar. Se mostrará el intervalo de descanso predeterminado. Ajustar el valor y confirmar presionando ENTER.